

# Da Caluroso de Verano

**Makes:** 10 or 60 servings

Ingredients	10 Servings		60 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Pollo, pavo o carne de cerdo, cortadas en cubos o rebanadas delgadas	1 1/2 lbs		9 lbs	
Mezcla de vegetales asiáticos, congelados		5 tazas		30 tazas
Aceite, de oliva o canola o aerosol de cocina		1 Cda		6 Cda
Salsa de soja, baja en sodio (opcional)		2 Cda		12 Cda

## Directions

1. Corte el pollo, pavo o carne de cerdo en tiras o en cubos.
2. Rocíe una sartén [o “wok” (sartén honda asiática) o plancha] con aceite antiadherente en aerosol o utilice un poco de aceite de oliva o canola.
3. Cocine hasta que se dore la carne.
4. Agregue vegetales a la carne y cocínela de 1 a 2 minutos hasta que las verduras estén cocidas pero crujientes y su colorido aun este nítido.

## Notes

Consejos para Servir:

Freír es un método de cocción rápida y saludable que puede transformar fácilmente el pollo o cualquier sobra de

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>162</b>	
Total Fat	4 g	
Protein	18 g	
Carbohydrates	15 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	393 mg	

carne o verduras en otra entrada.